

# CO WSPIERA W „CZASIE SŁONIA”?

STWORZENIE LISTY  
ZADAŃ I WYZNACZENIE PRIORYTETÓW,  
SKREŚLANIE TEGO, CO ZROBIONE

ZNALEZIENIE TOWARZYSTWA  
DO PRACY/ WSPIERANIE SIĘ  
Z INNĄ OSOBĄ W “CZASIE SŁONIA”

ŚWIADOMOŚĆ, ŻE NIE  
TYLKO JA MIEWAM “CZAS SŁONIA”

WYŁĄCZENIE TELEFONU

SKUPIENIE NA “TU I TERAZ”

MYŚL: “ZROBIĘ TYLE, ILE MOGĘ”

CZUŁOŚĆ WOBEC SIEBIE,  
OTULANIE SIEBIE

PRZERWA NA SPACER

ROZMOWA Z KIMŚ  
BLISKIM, WSPÓLNA HERBATA

DELEGOWANIE ZADAŃ

UMIEJĘTNOŚĆ  
PROSZENIA O POMOC

ZAPLANOWANIE CHWILI TYLKO  
DLA SIEBIE

ODPUSZCZANIE  
TEGO, CO MOGĘ

